



NATHÀLIA CEOLIN
NUTRICIONISTA

LISTA DE COMPRAS



LISTA DE COMPRAS

Hortaliças

- ☐ Alface
- ☐ Acelga
- ☐ Azedinha
- ☐ Agrião
- ☐ Couve
- ☐ Espinafre
- ☐ Mostarda
- ☐ Repolho
- ☐ Rúcula
- ☐ Taioba

Verduras e Legumes

- ☐ Abobrinha
- ☐ Alho-poró
- ☐ Berinjela
- ☐ Brócolis
- ☐ Beterraba
- ☐ Cenoura
- ☐ Chuchu
- ☐ Couve-flor
- ☐ Pepino
- ☐ Pimentão
- ☐ Quiabo
- ☐ Vagem
- ☐ Rabanete
- ☐ Tomate

Tubérculos

- ☐ Abóbora
- ☐ Batata inglesa
- ☐ Batata doce
- ☐ Inhame
- ☐ Mandioca

Frutas

- ☐ Abacaxi
- ☐ Acerola
- ☐ Ameixa
- ☐ Banana
- ☐ Cajá
- ☐ Caqui
- ☐ Carambola
- ☐ Goiaba
- ☐ Jaca
- ☐ Kiwi
- ☐ Laranja
- ☐ Limão
- ☐ Maçã
- ☐ Mamão
- ☐ Manga
- ☐ Maracujá
- ☐ Melancia
- ☐ Melão
- ☐ Mexerica
- ☐ Morango
- ☐ Pêra
- ☐ Pêssego
- ☐ Uva



LISTA DE COMPRAS

Leite e derivados

- ☐ Leite
- ☐ Iogurte*
- ☐ Queijos
- ☐ Requeijão
- ☐ Creme de leite

Proteínas

- ☐ Ovo de galinha
- ☐ Carne de frango
- ☐ Carne de boi
- ☐ Carne de porco
- ☐ Peixe

Bons industrializados

- ☐ Pão de forma integral**
- ☐ Molho de tomate***
- ☐ Geleia****
- ☐ Granola
- ☐ Suco natural
- ☐ Chocolate
- ☐ Tapioca

Como escolher?

* Opte por opções com o essencial na lista de ingredientes: **Leite e fermento lácteo** (e enzima lactase caso for 0 lactose)

** Opte pela opção que tenha apenas a farinha 100% integral e apenas um açúcar. Fuja de listas enormes

*** Opte por molhos sem açúcar e com a menor lista de ingredientes possível: **Tomate, sal e ácido cítrico**

**** Opte pelas opções sem açúcar, apenas a **fruta e o suco de limão ou maçã e a pectina**

OPÇÕES DE MARCAS

Nestlé, Danone, Itambé

Wickbold, Pullman, Nutrella

Fugini zero, Passata de alguma marca, Pomarola Chef

WS Naturais, Tia Sônia, Monama



NATHÁLIA CEOLIN
NUTRICIONISTA